

保健婦室から

健康メモ

秋も深まり、冬の足音がきかれはじめる時期でもありません。そろそろ、風邪の季節の到来です。

風邪にかかると、鼻、のど、気管支、肺にいたるまでの炎症をおこします。病原体の種類により、

いろいろな型があります。普通感冒といって、一般に風邪といわれるものです。くしゃみ、鼻水等からはじまります。さしてひどくならず、頭痛、だるさの全身症状も軽く終わります。インフルエンザ

頭痛、腰痛をはじめ体の節々が痛くなります。気をつけないと肺炎を合併する場合があります。特に、お年寄りや幼児は風邪をこじらせないように気をつけましょう。その他咽頭炎、へんとう炎、気管支炎などがあります。

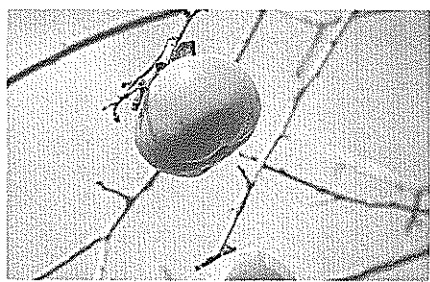
風邪の予防は、日ごろから規則正しい生活と栄養のバランスのとれた食事をとっておくことが大事です。熱がでると、体力が消耗します。食事は主食よりもおかずをたくさんとりましょう。特にビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンCは、

ストレスに対抗するホルモンをつくる材料になります。食欲がでたら、緑黄色野菜や果物等をたくさんとりましょう。それから、外出から帰ったら、必ずうがいや手洗いを忘れずに。

風邪にかかってから、軽快せず二週間以上せき、たんが続きときは、結核がかくれている場合がありますので、一度医療機関で受診しましょう。

風邪の予防

これはなんでしょう



第234回当選者発表(敬称略)

(応募総数20通)

答えについての思い出などをお待ちしています。

■しめきり 11月20日

■あて先 〒783 南国市大桶甲二三〇一 南国市広報委員会 親子クイズ係

■賞品 正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

◎第234回親子クイズの答えは、ブドウでした。

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆「たねなしぶどう」を食べてまず驚いた思い出があります。このぶどうはどうして増やしたかと疑問に思いました。

◆夏食べたらおいしいです。まえ、ママとおとうと、おばあちゃんとわたしと行ったぶどうがりのぶどうはおいしかったです。

◆三年前くらい前、二宮ぶどう園にぶどうがりに行きました。二歳三か月の孫をつれて巨峰を五つぶくらしいしか食べれなかったことがなつかしく思い出されます。

◆子供のころ、よく亡き父が夏が来れば毎年のように買ってきてくれました。とにかくおいしい果物ですね。

◆子供のころは家で少しだけ作っていたのでよくって食べた。

◆子供のころ近所にぶどうを作っている家がありました。友達と二人ままこの材料をさがしているうちにふと上を見ると緑色の小さいぶがたたくさんあり、ちぎっていると大声でどなられてしまった思い出があります。知らなかつたとはいえ、今思うと胸が痛みます。

◆小さいころ、黒滝の川へ行ってばらまいたぶどうを水に潜って取って遊んでいた記憶があります。

◆わたしの出身地は和歌山県です。高知に来て六年目ですが、毎年高知のおいしいぶどうを和歌山に送っています。

◆高知のぶどうの持つ甘みたっぷり、すっぱさちょっぴりのハーモニ、大好評です。これからも送り続けたいと思います。

◆欲を出し過ぎてぶどうがりに行きましたが、暑いぶどう棚の下ではそんなに食べられなくて、やはり冷やして食べなくては味が引き立たない果物だと後悔したことでした。